

Barco de Chili Vegetal

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-63r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite de canola		3 cda		1/3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caliente el aceite. Para 25 porciones use una olla grande. Para 50 porciones use un cacerola de rostizar cuadrada (20 7/8" X 17 3/8" X 7") 2. Sofría las cebollas y los pimientos verdes de 2 a 4 minutos. Agregue los frijoles y el chile en polvo. Revuelva bien de 1 a 2 minutos.
Cebollas frescas, picadas	11 1/4 oz	2 1/3 tazas	1 lb 6 1/2 oz	1 cuarto gl 2/3 tazas	
Pimientos (chiles dulces) verdes frescos, picados	8 1/4 oz	1 1/2 tazas	1 lb 1/2 oz	3 tazas	
Frijoles pintos enlatados, bajos en sodio, escurridos y enjuagados	10 1/2 oz	1 1/2 tazas (1/4 lata No. 10)	1 lb 5 oz	3 tazas	
O	O	O	O	O	
*Frijoles rojos, cocinados (Vea la sección de notas)	10 1/2 oz	1 1/2 tazas	1 lb 5 oz	3 tazas	
Frijoles negros enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagados	10 3/4 oz	1 2/3 tazas (1/4 lata No. 10)	1 lb 5 1/2 oz	3 1/3 tazas	

Frijoles rojos secos, cocinados (vea la sección de notas)	10 3/4 oz	1 2/3 tazas	1 lb 5 1/2 oz	3 1/3 tazas	
Frijoles negros enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagado	1 lb 3 oz	2 1/4 tazas	2 lb 6 oz	1 cuarto gl 1/2 tazas	
O	O	O	O	O	
Frijoles negros secos, cocidos (Vea la sección de Notas)	10 3/4 oz	2 1/4 tazas	2 lb 6 oz	1 cuarto gl 1/2 taza	
Chile en polvo	2 1/2 oz	1/4 taza 2 cda	5 oz	3/4 taza	
Tomates frescos, cortados, bajos en sodio	1 lb 5 1/2 oz	2 1/2 tazas (1/4 lata No. 10)	2 lb 11 oz	1 cuarto gl 1 taza (1/2 lata No. 10)	3. Agregue los tomates, caldo y salsa picante. Hágalos hervir sobre fuego medio-alto. Reduzca el fuego. Cocínelos por 10 minutos.
Caldo de pollo, bajo en sodio		1 qt 1/3 taza		2 qt 2/3 taza	
Salsa picante		1 cda		2 cda	
Pasta de tomate enlatada, baja en sodio	9 oz	1 taza (1/3 No. 2 1/2 lata)	1 lb 2 oz	2 tazas (2/3 lata No. 2 1/2)	4. Agregue pasta de tomate and mezcle bien. Cocine por unos 10 minutos adicionales. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalos a 140° F o más alto por lo menos por 15 segundos.

Queso cheddar bajo en grasa, rallado	3 1/2 oz	1 taza	7 oz	2 tazas	6. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalos a 135° F o más alto.
Queso mozzarella bajo en grasa de bajo contenido de humedad, semidescremado, rallado	3 1/2 oz	1 taza	7 oz	2 tazas	
Chips de tortilla bajas en sodio	9 oz	62 chips	1 lb 2 oz	124 chips	

7. Distribuya las porciones con un cucharón de 6 oz fl (3/4 taza) en un 8 oz bote de papel o tazón. Adorne con 2-3 piezas de chips y 1 cucharada de mezcla de queso.

Notas

Nuestra historia

La Escuela de Secundaria de Cedar Cliff está comprometida a preparar a los estudiantes a ser adultos responsables. La escuela aprovechó la competencia como una oportunidad para involucrar a los estudiantes, padres de familia y miembros de la Comunidad a un desafío de la vida real para crear una receta nutritiva que los niños pudieran disfrutar.

El equipo de receta, que incluyó un "chef", un miembro del equipo de estudiantes y el profesional de nutrición escolar, creó la receta Barco de Chili Vegetal. Fue seleccionada por más de 250 estudiantes y los resultados de la encuesta indicaron que la mayoría de los estudiantes la compraría otra vez. Esta receta provee un aporte con sabor a sudoeste. ¡Es un deleite para los ojos y una fiesta para la boca!

Escuela de Secundaria de Cedar Cliff

Camp Hill, Pennsylvania

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Todd Stoltz

Chef: Thomas Long, CEC AAC (Chef Ejecutivo, Sodexo en el Hospital del Espíritu Santo)

Miembro de la Comunidad: Jaci Scott (Familia y Profesor de Ciencias del Consumidor)

Estudiante: Tessa L.

¾ taza proporciona:

Legumbres como suplente de carne: 1 oz de carne equivalente alternativa, ¼ taza de vegetales de color rojo/naranja y ¼ de taza oz granos equivalentes.

O

Legumbres como vegetal: ¼ oz carne equivalente, 1/8 taza de legumbres vegetales, ½ de taza de vegetales de rojo/naranja, 1/8 de taza de otros vegetales y ¼ oz granos equivalentes.

La Legumbre Vegetal puede ser contada ya sea como un equivalente de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

* Consulte la Guía de Mercado para adquirir información sobre los alimentos que va a cambiar durante la preparación o cuando existe una variación del ingrediente.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO PARA DEJARLO DURANTE LA NOCHE: Agregue 1 cuarto gl ¾ de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

MÉTODO RÁPIDO REMOJO: Hierva 1 ¾ cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y cocínelos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua.

Proceda con la receta.

COCINE LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 ¾ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

Puntos Críticos de Control: Para servirlos manténgalos calientes a 135 ° F o más.

ó

Enfríelos para su uso posterior.

Puntos Críticos de Control: Enfríelos a 70 ° F alrededor de 2 horas y 40 ° F o más bajo alrededor de 4 horas.

1 libra de frijoles secos = 2 w tazas secas o 5 ¼ tazas de frijoles cocidos.

1 lb de frijoles secos = aprox. 2 ½ tazas secas o 6 ¼ tazas de frijoles cocidos.

1 lb de frijoles secos de 1 lb = 2 ¼ tazas secas o 4 ½ tazas de frijoles cocidos.

Los ingredientes de grano usados en esta receta deben de satisfacer los criterios de grano entero rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	13 oz	1 lb 10 oz
Pimientos (chiles dulces) verdes	11 oz	1 lb 6 oz
Frijoles pintos enlatados	3 oz	6 oz
Frijoles rojos enlatados	7 oz	14 oz
Frijoles negros secos	8 oz	1 lb

Serving	Yield	Volume
3/4 taza (6 oz fl cucharón) provee: Legumbre como alternativa de carne: 3/4 oz de equivalent alternativo de carne, 1/4 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otro vegetal, y 1/4 oz granos equivalentes..	25 Porciones: aproximadamente 9 lb 50 Porciones: aproximadamente 18 lb	25 Porciones: aproximadamente 1 gl 2 tazas 50 Porciones: aproximadamente 2 gl 1 cuarto gl

Nutrients Per Serving					
Calorías	141	Grasa saturada	1 g	Hierro	2 mg
Proteínas	7 g	Colesterol	4 mg	Calcio	118 mg
Carbohydrate	21 g	Vitamina A	1226 IU	Sodio	159 mg
Grasa total	4 g	Vitamina C	14 mg	Fibra dietetica	5 g